

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Penelitian mengenai hubungan keikutsertaan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida di Rumah Sakit Ibu dan Anak Lombok Dua Dua Surabaya Cabang Flores dilaksanakan pada bulan juni hingga agustus 2015 dengan jumlah sampel 42 responden. Dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran karakteristik pada ibu primigravida yang menjadi responden memiliki rentang usia 24 hingga 35 tahun.
2. Tingkat kecemasan pada ibu primigravida bervariasi mulai kecemasan ringan hingga berat dengan penjabaran 2,4% tidak cemas, 57,1% kecemasan ringan, 16,7% kecemasan sedang dan 23,8% kecemasan berat.
3. Terdapat hubungan negatif yang bermakna antara keikutsertaan senam hamil dengan tingkat kecemasan ibu primigravida, hal ini memiliki arti semakin tinggi intensitas keikutsertaan senam hamil maka semakin rendah tingkat kecemasan ibu primigravida dan berlaku sebaliknya.

4. Secara keseluruhan dapat disimpulkan secara umum bahwa olah tubuh dapat membantu menekan atau memperbaiki suasana hati (*mood*) yang negatif seperti cemas/khawatir dan secara khusus senam hamil merupakan salah satu pelayanan *prenatal care* yang efektif untuk menekan kecemasan pada ibu hamil.

6.2 Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya
 - Penelitian mengenai kecemasan pada ibu hamil disarankan untuk memperhatikan adanya kesulitan pada kehamilan atau menjelang persalinan, tinggi dan berat badan ibu dikarenakan hal tersebut merupakan risiko tinggi pada ibu hamil sehingga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil.
 - Penelitian mengenai kecemasan menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) sebaiknya dilakukan pada tempat yang kondusif, memberikan responden waktu pengisian yang lebih lama dan memperbanyak sampel agar dapat menjadi perbandingan yang setara.

- Disarankan untuk melakukan analisis dan penelitian lebih lanjut mengenai faktor lain yang dapat menurunkan tingkat kecemasan seperti tingkat pengetahuan responden, tingkat pendidikan responden dan adanya pemicu stres saat masa kehamilan.
- Senam hamil dapat meningkatkan ketenangan, rasa percaya diri, mengurangi keluhan-keluhan seperti rasa nyeri, kram, bengkak, dll sehingga disarankan untuk melakukan analisis dan penelitian mengenai tingkat ketenangan, rasa percaya diri dan efek lain yang dapat ditimbulkan oleh senam hamil.

2. Bagi masyarakat

- Senam hamil yang dilakukan selama kehamilan merupakan salah satu intervensi pada masa prenatal dalam mengatasi ketidaknyamanan dan meningkatkan kesejahteraan serta mempersiapkan kondisi baik fisik maupun psikologis ibu hamil. Hasil penelitian ini diharapkan pula dapat memberikan gambaran mengenai hubungan keikutsertaan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil sehingga dapat

termotivasi untuk melakukan atau mengikuti senam hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan yang timbul selama kehamilan dan menghadapi persalinan.

- Sebaiknya ibu hamil meningkatkan pengetahuan mengenai senam hamil melalui media elektronik, cetak, internet atau dapat melalui mengikuti penyuluhan dari tenaga kesehatan agar ibu hamil dapat memahami dan melaksanakan senam hamil.

3. Bagi instansi kesehatan

- Disarankan untuk meningkatkan penggalangan kegiatan yang bertujuan menanamkan pemahaman pada ibu hamil mengenai pentingnya pengetahuan tentang olahraga/olah tubuh saat kehamilan seperti senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Depkes RI [internet]. *Strategi akselerasi pencapaian target MDGs 2015*. Jakarta; 2010. Diakses pada 29 Desember 2014. Diunduh dari http://www.target_mdgs.pdf.
2. SDKI. *Angka Kematian Ibu (AKI)*. 2012. Diakses pada 29 Desember 2014. Diunduh dari www.bps.go.id/aboutus.
3. Maramis W.F, Maaramis A.A. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa, Edisi 2*. Surabaya: Airlangga University Press; 2009.
4. Suryani E, Widyasih. *Psikologi Ibu dan Anak*. Yogyakarta. CV Fitramaya; 2010.
5. Utami A. Perbedaan tingkat kecemasan primigravida dengan multigravida dalam menghadapi kehamilan. *NERS INDONESIA*. (I). Riau: Fakultas Keperawatan Universitas Riau; 2011. p. 86. Diakses pada 29 Desember 2014. Diunduh dari <http://ejournal.unri.ac.id/index.php/>
6. Resmaniasih K. *Pengaruh Teknik Pernapasan Diafragma Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*. [Masters thesis]; Program Pascasarjana Undip. Diakses pada 25 Desember 2014. Diunduh dari <http://eprints.undip.ac.id/43149>
7. Depkes RI [internet]. *Angka kematian ibu melahirkan (aki)*. Jakarta; 2009. Diakses pada 25 Desember 2014. Diunduh dari <http://www.menegpp.go.id/aplikasidata>.
8. Sani R. *Menuju Kelahiran yang alami*. Jakarta: Penerbit Buku PT. Raja Grafindo; 2002.
9. Sijangga W.N. *Hubungan antara strategi coping dengan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil hipertensi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2010. Diakses pada 10 Februari 2015. Diunduh dari <http://etd.eprints.ums.ac.id>
10. Fausiah F, Widuri J. *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia Press; 2007.

11. Yogi P.W. Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. *INSAV*. (8). Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga; 2006. hal 137. Diakses pada 25 Desember 2014. Diunduh dari <http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/>
12. Widiyanti A, Proverawati. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Buku Nuha Medika; 2010.
13. Anggraeni P. *Serba-serbi Senam Hamil*. Yogyakarta: Penerbit Buku Intan Media; 2010
14. Saminem H. *Kehamilan Normal*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2008
15. Widyawati, Syahrul F. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Status Kesehatan Neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2(1). Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga; 2013. p. 316-324. Diakses pada 21 Maret 2015.
16. Mochtar R. *Sinopsis Obstetri: Obstetri Operatif, Obstetri Sosial*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2011
17. Brayshaw E. *Senam Hamil & Nifas Pedoman Praktis Bidan (terjemahan)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2005.
18. Koshino T. Management of Regular Exercise in Pregnant Women. Jepang: *Journal Of Nippon Medical School*. (70)20; 2003. p. 124-128. Diakses pada 10 April 2015. Diunduh dari <https://www.jstage.jst.go.jp/>
19. Barakat R, Pelaez M, Montejo R, Luaces M and Zakynthinaki M. Exercise during pregnancy improves maternal health perception: a randomized controlled trial. USA: *American Journal Obstetrics Gynecology*; 2011. p.1198 – 1207. Diakses pada 10 April 2015. Diunduh dari [http://www.ajog.org/article/S0002-9378\(11\)82-2/abstract](http://www.ajog.org/article/S0002-9378(11)82-2/abstract)
20. Lewis B, Avery M, Jennings E, Sherwood N, Martinson B. The Effect of Exercise During Pregnancy on Maternal Outcomes: Practical Implications for Practice. USA: *American Journal Of Lifestyle Medicine*. 2(5); 2008. p.

- 441-455. Diakses pada 10 April 2015. Diunduh dari <http://m.ajl.sagepub.com/content/2/5/441.abstract>
21. Takito M.Y, Neri L. Physical activity by pregnant women and outcomes for newborns: a systematic review. Brasil: *Rev Saúde Pública*. 43(6); 2009. Diakses pada 10 April 2015. Diunduh dari <http://www.scielo.br/scielo.php>
 22. Abdulla, A and Abdulla, F. Exercise and Pregnancy. Arab: *Middle East Journal of Family Medicine*. vol.2; 2004. Diakses pada 10 April 2005. Diunduh dari <http://www.mejfm.com/Newarchives2013/2pregnancy.pdf>
 23. U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans.Be Active, Healthy, and Happy*; 2008. Diakses pada 25 Januari 2015. diunduh dari <http://www.health.gov/paguidelines>
 24. Croteau A, Marcoux S, Brisson Ch. Work Activity in Pregnancy, Preventive Measures, and the Risk of Preterm Delivery. USA: *American Journal Of Public Health*. 166(8); 2007. p. 951-965. Diakses pada 25 Januari 2015. Diunduh dari <http://ajph.aphapublications.org/10.2105/AJPH.2004.0582>
 25. Stuart W.G. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 5. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2007
 26. Nevid J.S, Rathus S.A, & Greene B. *Psikologi Abnormal*. Edisi 5. Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga; 2005.
 27. Sadock B.J, Sadock V.A. *Buku Ajar Psikiatri Klinis*. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2010.
 28. Wanda A.K, Bidjuni H, Kallo V. Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan di Poli KIA Puskesmas Tuminting. *Jurnal Keperawatan Universitas Sam Ratulangi*. 2(2): Manado; 2014. Di akses pada 14 Februari 2015. Diunduh dari <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/>
 29. Larasati P.I, Wibowo A. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan Universitas Airlangga*. 1(1): Surabaya;

2012. Diakses pada 12 Maret 2015. Diunduh dari <http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/InkaPuty.pdf>
30. Halgin R.P, Krauss S. *Psikologi Abonormal: Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis*. Edisi 6. Jakarta: Salemba Humanika; 2010.
 31. Maimunah S. Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Pertama. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah*. 5(1) Malang; 2009.
 32. Hawari D. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran UI; 2004.
 33. Thobroni M. *Menyambut kelahiran buah hati*. Jogjakarta: Penerbit Buku Katahati; 2011.
 34. Jannah N. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan: Kehamilan*. Yogyakarta: Penerbit Andi publisher; 2012
 35. Aprianawati R.B, Sulistyorini I.R. Hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga. *Psikologi*. 2012. Diakses pada 21 Februari 2012. Diunduh dari <http://skripsistikes.files.wordpress.com/2009/08.pdf>.
 36. Sumarah, Widyastuti Y, Wiyati N. *Perawatan Ibu Bersalin: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Penerbit Fitramaya; 2008.
 37. Astria Y, Irma N, Catur R *Hubungan karakteristik ibu hamil trimester III dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan di poliklinik kebidanan dan kandungan RSUP Fatmawati*. [Skripsi]. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Keperawatan; 2009. Diakses 12 Januari 2015 Diunduh dari <http://tulis.uinjkt.ac.id/opac/themes/katalog/lokal>
 38. Larasati M. & Kumolohadi R. *Kecemasan menghadapi masa persalinan ditinjau dari keikutsertaan ibu dalam senam hamil*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia; 2010. Diakses 20 Februari 2012. Diunduh dari <http://psychology.uui.ac.id/images/stories.pdf>.
 39. Harianto M. *Aplikasi hypnosis (hypnobirthing) dalam asuhan kebidanan*. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2010.

40. Fauziah S, Sutejo. *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Penerbit Buku Kencana; 2012.
41. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Penerbit PT. Rineka Cipta; 2012.
42. Lemeshow S, Hosmer WD, Klar J. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. Jogjakarta: Gajah Mada University Press; 1997.
43. Nursalam. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya: Salemba Medika; 2008
44. Firdaus M, Farid M.A. *Aplikasi Metode Kuantitatif Terpilih Untuk Manajemen dan Bisnis*. Bogor: IPB Press; 2008.
45. Riduwan, H. S. *Pengantar statistika*. Bandung: Alfabeta; 2009
46. Littleton, H.L, Breitkopf, C.R, Berenson, A.B. Correlates of anxiety symptoms during pregnancy and association with perinatal outcomes: a meta-analysis. *American Journal Obstetrics Gynecology* 196(5);2007. p. 424-432. Diakses pada 06 Desember 2015. Diunduh dari [http://www.ajog.org/article/S0002-9378\(07\)00437-1](http://www.ajog.org/article/S0002-9378(07)00437-1)